



## MANAJEMEN STRES *MINDFULNESS* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN TENAGA KESEHATAN DIMASA PANDEMI COVID-19

Wahyuni Langelo, Cindi Oroh\*, Meisi Mondigir

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, Kairagi I Kombos Manado, Kairagi Satu, Manado, Kota Manado, Sulawesi Utara 95000, Indonesia

\*[coroh@unikadelasalle.ac.id](mailto:coroh@unikadelasalle.ac.id)

### ABSTRAK

Pandemi covid-19 memberikan dampak besar pada semua sektor termasuk pada sektor kesehatan terlebih pada tenaga kesehatan yang merupakan garda terdepan. Situasi ini menyebabkan para tenaga kesehatan mengalami kecemasan dan keadaan ini sangat mempengaruhi kualitas kinerja mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen stres *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan tenaga kesehatan dimasa pandemi covid-19. Kontribusi utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kinerja tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19 dan menurunkan tingkat kecemasan mereka. Manajemen stress *mindfulness* merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan tersebut dikarenakan intervensi ini mampu memfokuskan pikiran seseorang untuk lepas dari perasaan atau pikiran negatif sebagai pemicu kecemasan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan *quasy experiment with one group pre-posttest without control group*. Responden pada penelitian ini berjumlah 23 tenaga kesehatan dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rasting Scale (HARS)* untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan setelah intervensi. Uji statistik yang digunakan adalah *wilcoxon signed rank test* dengan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Didapatkan bahwa manajemen stress *mindfulness* memberikan pengaruh terhadap tingkat kecemasan tenaga kesehatan dengan nilai *mean ranks* pada *pretest* 7.50 dan menurun menjadi 0.00 pada *posttest* (nilai- $p = 0.00$ ). Ada pengaruh manajemen stres *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19.

Kata Kunci: kecemasan; pandemi covid-19; stres *mindfulness*; tenaga kesehatan

## *MINDFULNESS STRESS MANAGEMENT EFFECT OF ANXIETY LEVELS HEALTH WORKERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC*

### ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has had a major impact on all sectors, including the health sector, especially health workers who are on the front line. This situation causes health workers to experience anxiety and this situation greatly affects the quality of their performance. This study aimed to determine the effect of mindfulness stress management on the anxiety level of health workers during the covid -19 pandemic. The main contribution of this research is to improve the performance of health workers during the COVID-19 pandemic and to reduce their anxiety level. Mindfulness stress management is one way that can be done to overcome anxiety because this intervention is able to focus one's mind to escape from negative feelings or thoughts as anxiety triggers. This research was quantitative research using the quasi-experiment with one group pre-test post-test without a control group. There were 23 health workers as respondents chosen using the total sampling technique. The instrument used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire to measure the level of anxiety before and after the intervention. The statistical test used was the Wilcoxon signed rank test with a significance value of  $p < 0.05$ . It was found that mindfulness stress management influenced the anxiety level of health workers with the mean ranks at the pre-test 7.50 and decreasing to 0.00 at the post-test ( $p$ -value = 0.00). There is an effect of mindfulness stress management on anxiety level of health workers during the covid-19 pandemic.

.Keywords: anxiety; covid-19 pandemic; health workers; mindfulness stress

## PENDAHULUAN

Tenaga kesehatan disebut sebagai garda terdepan dalam mengatasi pandemi covid-19 (*Corona Virus Disease*). Harus berhadapan dengan pasien covid-19 mempengaruhi kondisi mental tenaga kesehatan. Menurut Manh Than H, et al (2020), kondisi mental tenaga kesehatan diidentifikasi mengalami gejala depresi, kecemasan dan stress. Kondisi yang paling banyak dialami diantara ketiga kondisi mental diatas, adalah kecemasan. Di Indonesia diperkirakan cukup banyak tenaga kesehatan yang cenderung mudah stres dan cemas karena pekerjaan. Menurut Sunjaya (2021), sebanyak 28,1% tenaga kesehatan yang tersebar pada 21 Provinsi di Indonesia, memiliki kecemasan selama pandemi covid-19. Data yang dikumpulkan oleh satuan tugas penanganan covid-19, terdapat 95% tenaga kesehatan diseluruh dunia yang merasa cemas akan tertularnya virus dan ada 49% tenaga kesehatan di Indonesia yang mengalami kecemasan (Maria, F, B, 2020).

Dampak yang terjadi saat seseorang merasa cemas ialah terganggunya sistem saraf pusat sehingga muncul depresi, sakit kepala dan pusing. Sistem imun akan melemah dan melepaskan hormon adrenalin sehingga orang tersebut rentan terkena penyakit (Setiawan, 2020). Kondisi ini semakin menempatkan tenaga kesehatan sebagai kelompok resiko tinggi terkena covid-19. Selain itu, kualitas kerja tenaga kesehatanpun bisa menurun. Kecemasan tidak dapat hindari tapi dapat diatasi dengan berpikir positif dan melakukan hal-hal positif. Salah satu cara mengatasi kecemasan adalah melakukan manajemen stres *mindfulness*. *Mindfulness* adalah salah satu cara mengatur emosi seseorang dengan melatih dirinya untuk berpikir penuh dan tetap fokus lewat aktivitas sehari-hari atau melakukan meditasi. Dengan melakukan manajemen stres *mindfulness*, seseorang bisa mengatasi stres dan kecemasan karena dengan melakukan terapi *mindfulness*, baik dengan melakukan meditasi atau dengan memfokuskan pikiran pada saat melakukan aktivitas, seseorang sedang belajar untuk mengembangkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran negatif. Hal tersebut membuat seseorang mampu melepaskan dirinya dari pikiran yang negatif. Pikiran yang negatif merupakan salah satu hal yang membuat seseorang cemas (Wong, 2021). Arif, dkk. (2017), mengemukakan bahwa manajemen stres *mindfulness* dapat mengatasi atau menurunkan cemas pada orang dewasa. Menurut Vibriyanti, D. (2020) saat seseorang melakukan meditasi *mindfulness*, orang tersebut dapat menjadi lebih tenang dan fokus serta dapat meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dalam mengatasi hal-hal yang merugikan dalam diri seseorang termasuk dalam menghadapi tekanan ditengah pandemi covid-19 ini. Selain itu juga dapat membantu proses penyembuhan dan mengatasi kecemasan.

Rendahnya implementasi manajemen stres, mendorong pemerintah melakukan edukasi manajemen stres melalui pusat informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Edukasi tersebut berupa anjuran bagi setiap orang untuk melakukan aktivitas melalui hobi, melakukan meditasi atau beribadah, bersosialisasi, aktivitas fisik, memperhatikan lingkungan sekitar untuk tetap bersih, sehat serta selalu berpikir positif (Dirkareshza, R, Azura, D. M & Pradana, R, 2020). Meskipun upaya diatas sudah dilakukan, namun masih banyak tenaga kesehatan yang mengalami kecemasan dan stres. Oleh karena itu, penting untuk melihat pengaruh manajemen stress *mindfulness* terhadap kecemasan tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan *quasy experiment with one group pre-posttest without control group*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-Agustus 2021 di Puskesmas Motoling Timur, Kabupaten Minahasa Selatan, Provinsi Sulawesi Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga kesehatan di Puskesmas Motoling Timur sebanyak 23 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampel (23 orang) yang terdiri dari dokter, perawat, bidan, ahli gizi, promosi kesehatan, dokter gigi dan perawat gigi. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner data demografi yang meliputi usia, jenis kelamin, Pendidikan dan jenis pekerjaan. Kuesiner *Hamilton Anxiety Rasting Scale (HARS)* terdiri dari 14 pertanyaan.

Penelitian ini sudah lulus uji etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Manado, dengan nomor KEPK.01/07/214/2021. Penelitian ini juga telah mendapat izin pelaksanaan dari Puskesmas Motoling Timur. Responden yang memenuhi kriteria dan telah menandatangani *informed consent* dilakukan *pre-test* menggunakan kuesioner HARS. Selanjutnya diberikan intervensi lalu dilakukan *post test* menggunakan kuesioner yang sama seperti saat *pre-test*. Pada pemberian intervensi yang dilakukan diperlukan alat bantu berupa *sound sistem (microfon, speaker)* dan *handphone*, menggunakan instrument piano (music relaksasi), serta menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) Meditasi *Mindfulness*. Pada penelitian ini, peneliti memberikan intervensi manajemen stres *mindfulness* lewat meditasi pada responden dengan pendampingan langsung oleh peneliti. Penelitian dilakukan di ruang terbuka, namun jauh dari kebisingan atau gangguan. Metode pemberian intervensi yaitu diberikan pada kelompok-kelompok kecil. Intervensi diberikan sebanyak 4 kali pertemuan untuk setiap kelompok, dalam kurun waktu 2 minggu, dimana durasi waktu setiap pertemuan adalah 1 jam.

Responden diminta untuk menutup mata dan membayangkan mereka berada di tempat yang tenang, menghilangkan semua perasaan yang tidak menyenangkan. Setelah itu, peneliti menginstruksikan untuk menarik nafas panjang dan menghembuskan nafas sebanyak 3 kali. Kemudian peneliti menginstruksikan kepada responden untuk memperhatikan satu titik yaitu pada pernafasan/naik turunnya perut dan atau keluar masuknya udara. Setelah peneliti melihat responden benar-benar terbawa maka peneliti menginstruksikan kepada responden untuk melakukan kembali prosedur sebelumnya yaitu menarik nafas panjang dan menghembuskan nafas sebanyak 3 kali. Setelah itu, peneliti menginstruksikan responden untuk membuka mata. Prosedur ini dilakukan sambil diiringi music dengan responden berada pada posisi duduk. Analisis data yang digunakan adalah uji statistik Wilcoxon Rank Sam untuk mengetahui perbedaan kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi manajemen stres *mindfulness*.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 25-35 tahun, yaitu sebanyak 12 responden (52,2%), berjenis kelamin perempuan 17 responden (73,9%). Sebanyak 47,8% responden memiliki tingkat pendidikan D3 (11 responden) dan berprofesi sebagai perawat 8 responden (34,8%). Tabel 2 menunjukkan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi dan sebagian besar berada pada tingkat kecemasan sedang dengan jumlah 14 responden untuk presentase (60,9%). Sedangkan untuk tingkat kecemasan sesudah diberikan intervensi sebagian besar berada pada tingkat kecemasan ringan dengan jumlah 18 responden untuk presentase (78,3%).

Setelah peneliti melakukan uji Wilcoxon Rank Sum, hasil signifikan yang didapatkan adalah 0.000 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) maka ada pengaruh antara kedua variabel, yaitu manajemen

stres *mindfulness* terhadap tingkat kesemasan pada tenaga kesehatan. Hal tersebut dikarenakan tingkat kecemasan responden menurun setelah diberi intervensi manajemen stres *mindfulness*.

Tabel 1.  
 Karakteristik Responden (n = 23)

Karakteristik	f	%
Usia		
25-35 Tahun	12	52,2
36-45 Tahun	6	26,1
46-55 Tahun	4	17,4
56-57 Tahun	1	4,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	26,1
Perempuan	17	73,9
Pendidikan		
SPK	3	13,0
D3	11	47,8
S1	6	26,1
Profesi	3	13,0
Pekerjaan		
Dokter	2	8,7
Perawat	8	34,8
Dokter Gigi	1	4,3
Gizi	2	8,7
Perawat Gigi	1	4,3
Bidan	3	13,0
Promosi Kesehatan	2	8,7
Kesehatan Lingkungan	3	13,0
Farmasi	1	4,3

Tabel 2.  
 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan *Pre-posttest*

Tingkat Kecemasan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	f	%	f	%
Kecemasan Ringan	6	26,1	18	78,3
Kecemasan Sedang	14	60,9	5	21,7
Kecemasan Berat	3	13,0	-	-

Tabel 3  
 Hasil Uji Beda Sebelum dan Setelah Intervensi

Manajemen Stres <i>Mindfulness</i>	n	<i>Mean Ranks</i>	<i>Sum of Ranks</i>	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	14	7.50	105.00	.000
<i>Posttest</i>	9	.00	.00	

## PEMBAHASAN

### Kecemasan *Pre-test*

Tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan yang ada di Puskesmas Motoling Timur sebelum diberikan intervensi manajemen stres *mindfulness*, paling banyak mengalami tingkat

kecemasan sedang, diikuti kecemasan ringan lalu berat. Wilayah Motoling Timur merupakan wilayah yang paling banyak terkena kasus covid-19 dibandingkan dengan wilayah-wilayah lain disekitarnya. Kondisi ini mempengaruhi mental tenaga kesehatan, dimana mereka merasa terancam terkena covid-19 dalam pergaulan di masyarakat, tetapi juga dalam pekerjaannya. Petugas kesehatan yang bekerja di wilayah kerja Motoling Timur harus bekerja ekstra, mereka mendapat tambahan beban kerja karena harus mengunjungi rumah-rumah penduduk yang terkena covid-19. Semakin tinggi beban kerja maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan seseorang, terlebih dimasa pandemi covid-19.

Kecemasan sedang dan berat yang dialami oleh responden, nampak pada lebih banyak responden merasa takut dengan pikiran-pikirannya yang muncul, tidak bisa istirahat dengan tenang dan gangguan pada sistem gastrointestinal seperti diare atau nyeri di epigastrium. Ketakutan terkena covid-19 dan ketakutan untuk bisa membawa virus ini menular pada anggota keluarganya di rumah. Responden berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding laki-laki, karena perempuan akan lebih banyak berinteraksi dengan anggota keluarga apalagi dengan anak-anak. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berusia 25-35 tahun, dimana menurut Genevier (2021), pada usia kurang dari 29 tahun manusia memiliki kecenderungan tinggi untuk ditemukannya tanda dan gejala gangguan mental termasuk keinginan untuk bunuh diri. Semakin rendah tingkat pendidikan, maka kecemasan akan lebih bisa terjadi. Responden yang memiliki kecemasan ringan juga mengalami ketakutan berada dalam kerumunan, namun demikian beberapa responden mengaku masih sempat untuk berkumpul dengan teman-teman. Hal itu dilakukan sebagai bentuk rekreasi untuk mengurangi kepenatan dan kecemasan. Mereka tetap menerapkan protokol kesehatan. Kecemasan yang dialami oleh tenaga kesehatan selama pandemi covid-19 menunjukkan kondisi mental mereka. Hal ini sebagai respon

### **Kecemasan *Post-test***

Tingkat kecemasan pada tenaga kesehatan setelah diberikan intervensi manajemen stres *mindfulness* paling banyak mengalami tingkat kecemasan ringan, beberapa mengalami kecemasan sedang dan tidak ada lagi yang mengalami kecemasan berat. Selama pemberian intervensi, responden mengikutinya dengan baik sesuai dengan SOP dan pada saat peneliti memberikan instruksi, responden mampu mengikutinya dengan benar. Semua responden melakukan intervensi ini sampai empat kali. Setelah intervensi dilakukan pada pertemuan pertama, responden masih belum merasakan ada perubahan pada kecemasan yang dialami, namun mulai dari pertemuan kedua, responden mengaku mulai ada perubahan kearah lebih baik. Berkurangnya gangguan pada saluran pencernaan, waktu tidur semakin berkualitas, meskipun tetap takut berada dalam kerumunan orang banyak.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tristaningrat (2020), dikatakan bahwa meditasi merupakan suatu ilmu pengetahuan penyembuhan. Penyembuhan dalam hal ini ialah seluruh sakit penyakit baik itu fisik maupun mental. Terapi *mindfulness* dapat meningkatkan fungsi dari frontal cortex, yaitu bagian dari otak yang bertugas melakukan fungsi eksekutif. Dengan kata lain, *mindfulness* membuat kita menjadi lebih rasional dalam mengambil keputusan dan dalam membuat perencanaan. Selain mempengaruhi frontal cortex, terapi *mindfulness* juga ditemukan mempengaruhi bagian otak lainnya, yaitu amygdala. Amygdala adalah bagian otak yang berperan dalam meregulasi emosi.

Ketika seseorang rutin melakukan meditasi *mindfulness*, maka orang tersebut akan merespon lebih baik pada berbagai situasi yang membuatnya stres dan cemas. Respon lebih baik ini misalnya dengan meningkatkan kemampuan untuk dapat menenangkan diri sendiri dalam

kondisi kritis. Pentingnya melakukan manajemen stres *mindfulness* dimasa pandemi covid-19 dengan melakukannya lewat meditasi dapat mengatasi kecemasan pada seseorang. Hal ini dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Ardias (2020) tentang manajemen stres dimana terdapat pengaruh manajemen stres terhadap penurunan tingkat stres kerja dan tingkat kecemasan pada anggota Basarnas (Badan *Search and Research* Nasional).

Terapi *mindfulness* sangat cocok diterapkan oleh orang yang harus berhadapan dengan tantangan ditengah ketidakpastian, adanya perubahan bahkan kehilangan, seperti kondisi yang dihadapi dimasa pandemi covid-19 ini (Antonova, E, et al. 2021). Rodriguez, V. B, et al (2020) mengemukakan bahwa intervensi terapi *mindfulness* layak dan aman untuk dipromosikan pada semua tenaga kesehatan supaya dilakukan, selama menghadapi situasi pandemi covid-19 ini. Dhamayanti & Yudiarto (2020), menjelaskan bahwa tingkat kecemasan dengan kategori yang tinggi dan dapat mengganggu aktivitas seseorang perlu diberikan terapi salah satunya ialah terapi *mindfulness*. Pada terapi *mindfulness* menggunakan prinsip kognitif dan meditasi sehingga seseorang dapat belajar mengembangkan kesadaran mereka terhadap perasaan dan pikiran yang negatif dan seseorang tidak berusaha untuk menghindarinya. Dengan begitu dapat membuat seseorang semakin mampu melepaskan dirinya dari pikiran-pikiran negatif. Wielgus, B (2020) mengemukakan bahwa terapi *mindfulness* dapat memediasi perkembangan mental seseorang. Dimasa pandemi covid-19, terapi *mindfulness* penting dilakukan karena bisa menurunkan kecemasan. Terapi ini merupakan salah satu hal penting untuk menolong diri sendiri terutama bagi tenaga kesehatan yang berisiko terpapar covid-19 dari pasien. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Si, et al (2021). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa dampak dari pemberian intervensi terapi *mindfulness* mampu meningkatkan kualitas hidup seseorang, melalui status mental yang tidak cemas akibat covid-19, terutama pada petugas kesehatan di bagian gawat darurat yang langsung berhadapan dengan pasien.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi, responden dalam hal ini tenaga kesehatan mengalami kecemasan dimana para responden tidak melakukan terapi untuk mengatasi kecemasan dikarenakan kurangnya informasi dan/atau pengetahuan serta kurangnya waktu dan kesempatan dalam melakukan terapi untuk mengatasi kecemasan sehingga penelitian ini berpengaruh setelah pemberian intervensi yaitu manajemen stres *mindfulness* lewat pemberian meditasi kepada responden dalam hal ini tenaga kesehatan di Puskesmas Motoling Timur.

Adanya perbedaan tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi yaitu sebelum diberikan intervensi, responden dalam hal ini tenaga kesehatan tidak melakukan manajemen stres atau kecemasan selain dengan mengatasinya lewat teknik relaksasi atau mengatasinya dengan berkumpul bersama teman-teman dan *refreshing*. Responden juga tidak mengetahui apa saja teknik mengatasi kecemasan sehingga itu yang membuat mereka merasa cemas. Dibandingkan dengan setelah pemberian intervensi yaitu didapatkan seluruh responden rata-rata mengalami tingkat kecemasan ringan karena sudah mendapatkan psikoedukasi dalam hal ini memberikan informasi dalam mengatasi kecemasan dan responden secara langsung melakukan teknik manajemen stress atau kecemasan. Zhu et al (2021), mengatakan bahwa terapi *mindfulness* adalah terapi paling murah yang bisa dilakukan secara langsung oleh masing-masing orang. intervensi berbiaya rendah ini mampu mengurangi dampak psikologis seperti kecemasan yang ditimbulkan akibat pandemi covid-19. Penelitian ini didasari oleh konsep teori dari Sister Callista Roy yaitu sistem perilaku adaptasi. Roy menjelaskan bahwa adaptasi adalah suatu proses yang terjadi ketika seseorang merespon perubahan lingkungan (Elon, Y, et al, 2021). Dikaitkan dalam penelitian ini ialah

tenaga kesehatan yang menjadi responden sedang merespon perubahan lingkungan yaitu pandemi covid-19, dimana respon yang keluar yaitu munculnya rasa cemas. Untuk mengatasi kecemasan ini, responden diberikan intervensi meditasi *mindfulness*.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen stres *mindfulness* berpengaruh pada kecemasan yang dialami oleh tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19. Intervensi manajemen stres *mindfulness* yang diberikan selama 4 kali dalam kurun waktu 2 minggu dapat menurunkan tingkat kecemasan tenaga kesehatan. Oleh karena itu penting bagi tenaga kesehatan untuk bisa terus melakukan manajemen stres *mindfulness* bagi diri sendiri sebagai salah satu intervensi mandiri perawat yang berbasis bukti.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Tim peneliti mengucapkan terimakasih kepada Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi yang telah membiayai penelitian ini melalui skema program penelitian dosen pemula. Tim peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada LPPM STIKES Kendal yang telah memfasilitasi penelitian ini. Tim Peneliti juga mengucapkan kepada seluruh responden dan semua pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Antonova, E., Schlosser, K., Pandey, K., Kumari, V. (2021). Coping With COVID-19: Mindfulness-Based Approaches for Mitigating Mental Health Crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1-10; doi: 10.3389/fpsy.2021.563417.
- Arif, M., Saldier, M., Rajenderkumar, D., James, J., Tahir, T. (2017). A Randomised Controlled Study Of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Therapy in The Management Therapy On Mental Health Og Tinnitus. *The Journal Of Laryngology & Otology*, 131 (6); 1-7; doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S002221511700069X> \t "\_blank" 10.1017/S002221511700069X .
- Benita Wielgus, Witold Urban, Aleksandra Patriak, Łukasz Cichocki. (2020). Examining the Associations between Psychological Flexibility, Mindfulness, Psychosomatic Functioning, and Anxiety during the COVID-19 Pandemic:A Path Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17, 8764; doi:10.3390/ijerph17238764.
- Dhamayanti, P, T., & Yudiarso, A (2020). The Effectiveness of Mindfulnes Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Jurnal Psikodimensia*, 19 (2); 174-183; doi: [HYPERLINK https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734](https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2734) 10.24167/psidim.v19i2.2734 .
- Dirkareshza, R, Azura, D. M & Pradana, R. (2020). Kebijakan Pemerintah di Masa Pandemi Covid-19: Antara Negara Sejahtera dan Negara Sehat. *Jurnal Mercatoria* 14 (1); 46-55; doi: 10.31289/mercatoria.v13i1.5020
- Elon, Y., dkk. (2021). Teori dan Model Keperawatan. Yayasan Kita Menulis; Jakarta.
- Genevier, J. B., et al. (2021). Symptoms of Depression, Anxiety, Post-Traumatic Stress Disorder, and Suicidal Ideation Among State, Tribal, Local, and Territorial Public Health Workers During the COVID-19 Pandemic-United States, March-April 2021. *Morbidity and Mortality Weekly Report*; US Department of Health and Human

- Services/Centers for Disease Control and Prevention. Vol. 70. No. 26. HYPERLINK "<https://www.cdc.gov/mmwr>" <https://www.cdc.gov/mmwr>
- Hidayati, N., Aryanti I, P., Salim, S., Zuliani., Erniyawati, & Y., Yusuf, A. (2018). Penggunaan Mindfulness Meditation Dalam Manajemen Stres: Sebuah Sistematis Review. Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes. 9 (2); 95-100; doi: HYPERLINK "<http://dx.doi.org/10.33846/9203>" 10.33846/9203 .
- HYPERLINK "[https://www.dovepress.com/author\\_profile.php?id=1368416](https://www.dovepress.com/author_profile.php?id=1368416)" \t "\_blank" Manh Than H , et al. (2020). Mental Health and Health-Related Quality-of-Life Outcomes Among Frontline Health Workers During the Peak of COVID-19 Outbreak in Vietnam: A Cross-Sectional Study. Risk Management and Health Care Policy. 2020; 13, 2927-2936; doi: HYPERLINK "<https://doi.org/10.2147/RMHP.S280749>" 10.2147/RMHP.S280749 .
- Maria, F. B. (2021). Tingkat Kecemasan Tinggi, Dampak Covid-19 terhadap Tenaga Kesehatan Lebih Berbahaya. Retrieved from BeritaSatu: <https://www.beritasatu.com/kesehatan/727335/tingkat-kecemasan-tinggi-dampak-covid19-terhadap-tenaga-kesehatan-lebih-berbahaya> Diunduh pada 10 Mei 2021 Jam 20:34 WITA.
- Rodriguez, V. B, et al. (2020). Implementation of a Mindfulness-Based Crisis Intervention for Frontline Healthcare Workers During the COVID-19 Outbreak in a Public General Hospital in Madrid, Spain. Frontiers in Psychiatry, 11, 1-6; doi: 10.3389/fpsyt.2020.562578
- Setiawan, T. (2020). Ampuh! 3 Cara Mengatasi Kecemasan Menurut Para Ahli. Retrieved from The Wake Up Call Radio Show: <https://thewakeupcallradioshow.com/ampuh-3-cara-mengatasi-kecemasan-menurut-para-ahli/> Dinduh pada 02 April 2021 Jam 00:10 WITA
- Si Ming-Yu, et al. (2021). Mindfulness-Based Online Intervention On Mental Health And Quality Of Life Among COVID-19 Patients In China: An Intervention Design. Biomedcentral Infectious Diseases of Poverty 10:69; doi: 10.1186/s40249-021-00836-1
- Sunjaya, D. K., Herawati, D, M, D., & Siregar, M, Y, A. (2021). Depressive, anxiety, and burnout symptoms on health care personnel at a month after COVID-19 outbreak in Indonesia. 21 (227); 2-8; doi: HYPERLINK "<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10299-6>" \t "\_blank" 10.1186/s12889-021-10299-6 .
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan Mental Masyarakat : Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19. Jurnal Kependudukan Indonesia. 2020; 69-74; doi: HYPERLINK "<https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>" 10.14203/jki.v0i0.550 .
- Wong, C. (2021). What Is Mindfulness Meditation? Retrieved from Verywellmind: <https://www.verywellmind.com/mindfulness-meditation-88369>.
- Zhu Julie Lei, et al. (2021). Mindfulness Practice For Protecting Mental Health During The COVID-19 Pandemic. Translational Psychiatry 11:329; doi: 10.1038/s41398-021-01459-8